

---

## Mask use - Mascareta

Autor:

Data de publicació: 02-12-2020

**Recordeu el motiu de la mascareta de tela com a motivació: "Les mascaretes de tela no protegeixen a qui les porta, sinó a les persones que l'envolten.."**

**PENSEU: "Jo porto una mascareta per a tu, tu portes una mascareta per a mi, i així junts ens mantenim segurs".**

**Passos que podeu fer per acostumar-vos a utilitzar una mascareta**

**Algunes persones tenen dificultats per portar una mascareta de tela, sobretot aquelles que ja tenien problemes respiratoris anteriors. Pot ser que us sembli que son insensats al mostrar ansietat per la dificultat de respirar a través d'un gruix de capes de tela. A continuació hi ha alguns suggeriments que us recomanem per poder portar la recent moda del COVID-19.**

Recordeu el motiu de la mascareta de tela com a motivació: "Les mascaretes de tela no protegeixen a qui les porta, sinó a les persones que l'envolten.."

PENSEU: "Jo porto una mascareta per a tu, tu portes una mascareta per a mi, i així junts ens mantenim segurs".

Passos que podeu fer per acostumar-vos a utilitzar una mascareta

Algunes persones tenen dificultats per portar una mascareta de tela, sobretot aquelles que ja tenien problemes respiratoris anteriors. Pot ser que us sembli que son insensats al mostrar ansietat per la dificultat de respirar a través d'un gruix de capes de tela. A continuació hi ha alguns suggeriments que us recomanem per poder portar la recent moda del COVID-19.

Penseu en positiu. El fet de respirar amb màscara es podrà assolir si es comença amb la mentalitat: "Haig de ser capaç de portar això" en lloc de pensar "No seré mai capaç de portar-ho".

Practiqueu a casa. No comenceu pel final. En primer lloc, relaxeu-vos portant la màscara a casa mentre veieu el vostre programa de televisió preferit. Després proveu-la fent alguna activitat, potser preparant-vos el sopar. Sortiu a recollir el correu amb la màscara posada i, finalment, passegeu una estona per acostumar-vos. Pugeu el nivell poc a poc i sigueu amables amb vosaltres mateixos mentre el vostre cos s'ajusta a la mascareta, abans d'anar a comprar a una botiga, on la vostra ansietat podria ser més elevada, per la por d'exposar-vos a una infecció

Sigueu creatius. Si la vostra màscara actual no us és còmoda, tingueu en compte altres opcions pròpies: podeu portar un mocador, un passamuntanyes/mono d'esquiar, un mocador lligat al cap o altres opcions. Recordeu que el CDC ha elaborat les directrius següents per a la mascareta de tela:

que encaixi del tot però còmodament contra el costat de la cara,  
que estar assegurat amb tirants o passants per les orelles,  
que inclogui múltiples capes de teixit,  
que permeti la respiració sense restriccions i  
que es pugui rentar i assecar a màquina sense danys ni canvis de forma.

---

4. Parleu amb el vostre metge. Si les estratègies anteriors no us han funcionat, parleu amb el vostre proveïdor d'atenció mèdica sobre les vostres preocupacions i els vostres problemes per trobar el millor pla que us funcioni.

El millor que podeu fer és quedar-vos a casa tant com sigui possible i practicar el distanciament social, com a mínim a dos metres de distància de les persones que no viuen a casa fins que pugueu respirar amb una mica més de facilitat.

---

#### Steps You Can Take to Get Used to Wearing a Mask (lung.org)

Remember the reason for the cloth face covering as a motivation.

Cloth face coverings do not protect the wearer but the people around the wearer: "I wear a face covering for you and you wear a face covering for me, and together we keep each other safe".

#### Steps You Can Take to Get Used to Wearing a Mask

Some people have a hard time wearing a cloth mask or face covering at first, especially those already with breathing issues. You may feel like they look foolish or be anxious about having a hard time breathing through several layers of cloth. Below are some suggestions we recommend to wearing the latest COVID-19 fashion.

Think positive. It's true that breathing through a mask will feel if you can begin with a "I'm going to make this work" mindset vs. never going to be able to wear this."

Practice at home. Don't jump into the deep end. First, ease into wearing the mask at home while watching your favorite tv show. Then try around the house, perhaps preparing for dinner. Take a stepmail and eventually a short walk around the neighborhood with your cloth mask. Level up slowly and be kind to yourself as your body adjusts covering, before you show up at a store where your anxiety may already be high due to fear of exposure.

Be creative. If your current face covering just isn't comfortable for you, consider your options: Consider wearing a scarf, balaclava/ski mask, handkerchief tied around your head, or other options.

Just remember that the CDC has made the following guidelines

- fit snugly but comfortably against the side of the face,
- be secured with ties or ear loops,
- include multiple layers of fabric,
- allow for breathing without restriction, and
- be able to be laundered and machine dried without damage or change to shape.

4. Talk to your doctor. If the above strategies haven't worked for you, speak with your healthcare provider about your concerns and challenges to come up with the best plan that works for you.

The best thing to do is stay home as much as possible and practice social distancing - at least six feet away from people who don't live in your home until we can all breathe a little easier.

Remember the reason for the cloth face covering